

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE			02-06.11.2026			
	^Wartości odżywcze jadłospisu	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD		PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 897.62 B [g]: 33.68 T [g]: 27.61 W [g]: 134.81	Płatki kukurydziane na mleku z gruszką (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, serek bieluch (20g) 7, rzodkiewka, pomidor (40g), Herbata malinowa bez cukru (200ml)	jabłtko (70g)	WEGE zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (200ml) 9	Makaron pszenny i pełnoziarnisty z twarogiem (150g) 1,3,7 i sosem jogurtowo-wiśniowym (60g) 7, banan (50g), woda niegazowana z cytryną (180ml)	Chleb pszenno-żytni z masłem (35g/5g) 1,7, szynka z indyka (20g), ogórek kiszony (50g) 10, Herbata porzeczkowa z cytryną bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1,, hummus naturalny 11, reszta jw.,		B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: makaron z tofu 1,6, sos na bazie jogurtu kokosowego, reszta jw.	B/mlecz.: chleb z margaryną roślinną *1, reszta jw.
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7,, reszta jw.,		B/glut.: jw.	B/glut.: makaron kukurydziany i gryczany, reszta jw.,	B/glut.: chleb bezglutenowy z masłem 7, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: jw.,	B/jajeczna: makaron bezjajeczny 1, reszta jw.,	B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.		B/mies.+ B/ryb.: jw.,	B/mies.+ B/ryb.: jw.	B/mies.+ B/ryb.: pasta z soczewicy, reszta jw.
WTOREK	E [kcal]: 894.18 B [g]: 38.2 T [g]: 32.71 W [g]: 116.96	Kakao na mleku (200ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, frankfurterki (1 szt.) 10, sos a la ketchup (10g), ogórek (40g)	śliwka (70g)	Barszcz czerwony z makaronem na wywarze warzywnym (200ml) 1,3,9	Kąski drobiowe z duszonymi warzywami - marchewką i papryką (120g), ryż basmati i brązowy (120g), surówka z białej kapusty z pomidorem i śmietaną (50g) 7, woda niegazowana (180ml)	Budyń waniliowy bez cukru z cząstkami banana (100g/50g) 3,7, pieczywo chrupkie żytnie (5g) 1, Herbata wiśniowa bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1,, reszta jw.,		B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: surówka z jogurtem sojowym 6, reszta jw.	B/mlecz.: budyń z napojem owsianym 1,3, reszta jw.
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7,, reszta jw.,		B/glut.: barszcz z makaronem kukurydzianym 3,9, reszta jw.	B/glut.: jw.,	B/glut.: wafle kukurydziane, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: makaron bezjajeczny 1, reszta jw.	B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: Budyń waniliowy bez jajka z cząstkami banana 7, reszta jw.
		B/mies.+ B/ryb.: kielbaska sojowa 6, reszta jw.,		B/mies.+ B/ryb.: jw.,	B/mies.+ B/ryb.: ryż z warzywami i fasolą białą, reszta jw.,	B/mies.+ B/ryb.: jw.,
ŚRODA	E [kcal]: 904.53 B [g]: 31.03 T [g]: 32.76 W [g]: 129.38	Owsianka na mleku z brzoskwiniami (180ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, pasztet wieprzowo-warzywny -wyr. wł. (15g) 1,3,9, ogórek kiszony, szczypiorek (40g) 10, Herbata z owoców leśnych bez cukru do picia (200ml)	jabłtko (70g)	Zupa krem marchewkowa zabeliana na wywarze mięsno-warzywnym z grzankami pełnoziarnistymi (200ml) 1,7,9	Chili sin carne z pomidorami, fasolą, kukurydzą i papryką (200g), ziemniaki (120g), surówka z kapusty pekińskiej i rzodkiewki w sosie winegret (50g) 10, woda niegazowana z cytryną (180ml)	Drożdżówka z malinami- wyrób własny (40g) 1,3,7, gruszka (30g), Jogurt naturalny do picia (100ml) 7
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1,, reszta jw.,		B/mlecz.: zupa ze śmietanką z soczewicy 1,9, reszta jw.	B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: ciasto drożdżowe z napojem kokosowym i olejem rzepakowym zamiast masła 1,3, Napój sojowy do picia 6, reszta jw.
		B/glut.: bezglutenowe płatki owsiane na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7,, wegański pasztet z ciecierzycy, reszta jw.,		B/glut.: grzanki bezglutenowe, reszta jw.	B/glut.: jw.,	B/glut.: drożdżówka bezglutenowa na bazie mąki kukurydzianej, ziemniaczanej i ryżowej 3,7, reszta jw.
		B/jajeczna: wegański pasztet z ciecierzycy, reszta jw.,		B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: drożdżówka bez jajka z żagłnikiem z banana 1,7, reszta jw.
		B/mies.+ B/ryb.: wegański pasztet z ciecierzycy, reszta jw.,		B/mies.+ B/ryb.: zupa na wywarze warzywnym 9	B/mies.+ B/ryb.: jw.	B/mies.+ B/ryb.: jw.,
CZWARTEK	E [kcal]: 879.16 B [g]: 43.56 T [g]: 34.13 W [g]: 105.28	Mleko na ciepło (220ml) 7, Pieczywo mieszane z masłem (35g/5g) 1,7, pasta rybna z tuńczyka z serkiem śmietankowym i jajkiem (25g) 3,4,7, pomidor (40g)	banan (60g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (200ml) 9	Delikatny schab w sosie koperkowym (90g) 7, kasza gryczana (120g), buraczki (70g), woda niegazowana (180ml)	Bułka grahamka z masłem (25g/4g) 1,7, polędwica sopocka (15g), ser mozzarella (15g) 7, słupki ogórka (40g), Herbata z owoców leśnych bez cukru (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1,, pasta słonecznikowa, reszta jw.		B/mlecz.: jw.	B/mlecz.: schab na bazie śmietanki z soczewicy, reszta jw.	B/mlecz.: bułka grahamka z margaryną roślinną* 1, ser wegański wzbogacony w wapń, reszta jw.,
		B/glut.: pieczywo bezglutenowe z masłem 7,, reszta jw.,		B/glut.: jw.,	B/glut.: jw.	B/glut.: bułka bezglutenowa z masłem 7, reszta jw.,
		B/jajeczna: pasta rybna z serkiem (bez jajka) 4,7, reszta jw.		B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: jw.	B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: pasta jajeczna z serkiem śmietankowym 3,7, reszta jw.		B/mies.+ B/ryb.: zupa na wywarze warzywnym 9	B/mies.+ B/ryb.: falafel pieczony, reszta jw.	B/mies.+ B/ryb.: szynka sojowa 6, reszta jw.,
PIĄTEK	E [kcal]: 898.36 B [g]: 38.91 T [g]: 31.49 W [g]: 121.78	Płatki gryczane i orkiszowe na mleku z bananem (180ml) 1,7, Pieczywo mieszane z masłem (25g/4g) 1,7, ser żółty (15 g) 7, pomidor, ogórek (40g), Herbata truskawkowa z poziomką bez cukru (200ml)	gruszka (70g)	Tradycyjny rosół z makaronem (200ml) 1,3,9	Paluszki rybne z morskiczka z pieca z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyr. wł. (80g) 1,3,4, ziemniaki (130g), marchew mini na parze z olejem (70g), woda niegazowana z cytryną (180ml)	Gofry - wyr.wł. (40g) 1,3,7, masło orzechowe (10g) 5,8, śliwka (50g) , Herbata malinowa bez cukru do picia (180ml)
		B/mlecz.: napój roślinny bez cukru*, pieczywo mieszane z margaryną roślinną* 1,, ser żółty wegański, reszta jw.,		B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: jw.,	B/mlecz.: gofry z napojem kokosowym i sojowym 1,3,6, reszta jw.,
		B/glut.: płatki gryczane na mleku 7, pieczywo bezglutenowe z masłem 7,, reszta jw.,		B/glut.: makaron ryżowy	B/glut.: panierka z mąką kukurydzianą i bułką tartą bezglutenową 3,4, reszta jw.,	B/glut.: gofry na bazie uniwersalnej mieszanki mąk bezglutenowych i bezglutenowym proszkiem do pieczenia 3,7, reszta jw.,
		B/jajeczna: jw.		B/jajeczna: makaron bezjajeczny 1, reszta jw.	B/jajeczna: panierka z żagłnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw.,	B/jajeczna: gofry z żagłnikiem z banana 1,7, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.		B/mies.+ B/ryb.: zupa na wywarze warzywnym 1,3,9,	B/mies.+ B/ryb.: kotlety sojowe z pieca w panierce 1,3,6, reszta jw.,	B/mies.+ B/ryb.: jw.,

^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jaglany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa 1 ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 3-6 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany

